

DR. SIMONE KOCH

Mein Kakaorezept

Mein **morgendlicher Kakao** gehört mittlerweile genauso zu meiner Morgenroutine wie der Weg in die Praxis. Ich will ihn nicht mehr missen, da er mich mit **essentiellen Mikronährstoffen** versorgt, die mein Körper gut gebrauchen kann.

Aber wieso eigentlich Kakao und nicht Kaffee? Ich habe gemerkt, dass normaler Kaffee meinen Schlaf extrem negativ beeinflusst. Deswegen habe ich langsam auf koffeinfreien Kaffee umgestellt und trinke ihn jetzt abwechselnd mit meinem leckeren Kakao, der mich trotzdem belebt, ohne dass er mich den ganzen Tag unruhig macht und meinen Schlaf beeinträchtigt.

Bei Kakao ist es wichtig auf die **Herkunft des Rohstoffes** zu achten. Für gesunde Menschen macht es vielleicht keinen großen Unterschied, aber besonders für Menschen mit Autoimmunerkrankungen kann der **Schwermetallgehalt** in Kakao zum Problem werden. Schwermetalle sind eigentlich nicht direkt im Kakao enthalten, sondern in unseren Böden. Durch intensive herkömmliche Landwirtschaft werden die Böden mit **Düngemitteln, Herbiziden und Pestiziden** behandelt, was leider die Pflanzen durch chemische Prozesse dazu anregt mehr Schwermetalle aus dem Boden aufzunehmen.

Für mein Kakaorezept nutze ich ausschließlich **schwermetallarmen Kakao**, der getestet wird und somit zum Verzehr auch bei Autoimmunerkrankungen unbedenklich ist.



DR. SIMONE KOCH

Mein Kakaorezept

Zutaten und Zubereitung

350ml heißes Wasser (nicht kochend)

15g Rohkakao

2EL Kollagen

5g Lecithin

½Tl Spekulatiusgewürz (optional)

1Tl Ceylon Zimt

2 Orangenöltropfen

10 Tropfen Vitamin D Öl

1EL Erythrit

1Tl Pilzextrakt

Alles zusammen in den Mixer geben, kurz durchmischen und schon ist der Kakao fertig.

Kakao hat so viele Vorteile für unsere Gesundheit. Mit diesem Rezept hast du die Möglichkeit diese Vorteile noch zu verstärken und den Kakao zu deinem "Gesundhalter" zu machen. Auf den nächsten Seiten erfährst du noch, welche Vorteile die einzelnen Zutaten haben.



DR. SIMONE KOCH

Mein Kakaorezept

Vorteile der Zutaten

Kakao:

- vermindert den Hunger im Laufe des restlichen Tages
- verbessert die Darm- und Nierenfunktion
- vermindert Bluthochdruck
- reguliert die Blutfette
- vermindert stille chronische Entzündung
- verbessert den Fokus
- harmonisiert das Immunsystem
- verbessert die Toleranz der Haut gegen UV-Licht
- verbessert Insulinsensitivität und Glukosestoffwechsel

Kollagen:

- verbessert Regeneration und Struktur der Haut
- verbessert das Haarwachstum
- stärkt Bindegewebe und Sehnen
- erleichtert eine saubere Proteinversorgung und ist nachhaltig, da Teile vom Tier verwendet werden, die sonst nicht verwendet werden würden



DR. SIMONE KOCH

Mein Kakaorezept

Vorteile der Zutaten

Lecithin:

- verbessert die Produktion des Neurotransmitters Acetylcholin für Ruhe, Aufmerksamkeit und Fokus
- harmonisierend aufs Hormonsystem vor allem bei Östrogendominanz
- bessere „Schmierung“ von Gelenken
- verbessert Blutfette und Fließigenschaften des Blutes

Gewürze und Orangenöl:

- enthalten diverse Phenole und Isoflavone die Entzündungen entgegenwirken, die Insulinsensitivität verbessern und das Immunsystem harmonisieren

Pilzextrakt „Immun“:

- Chaga und Mandelpilz harmonisieren das Immunsystem und stärken es gegen Viren und Bakterien, während gleichzeitig die Neigung des eigenen Körpers anzugreifen vermindert wird.
- Gleichzeitig sind die mächtigen Antioxidantien und verlangsamen Alterungsprozesse, alle Arten von oxidativem Stress und Entzündung

